

## Занятие № 3 (ноябрь 2021г)

### Медитативно-релаксационное упражнение «Храм тишины»

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города.

Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой.

Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры.

Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны. или радостны.

Обратите внимание на звуки, которые вы слышите.

Обратите внимание на витрины магазинов. Что вы в них видите?.

Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо.

Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо.

Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. Это более спокойная улица.

Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей.

Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других.

Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины".

Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной.

Побудьте в этом храме.в тишине.

Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно.

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете?

Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.